

# 第 89 回朝活かみいち メモ

題目 : 「美姿勢で美しく格好良く！」

進行役 : 翁 友美 さん

日時 : 2018 年 2 月 15 日水曜、7:00~8:00

参加者 : 7 人(町内 3 人、初参加 0 人)

今回は、前々日までの大雪の影響で、参加者数がひと桁となり、朝活は期せずして朝活創設期の頃のように少数でわきあいあい感一杯となりました。

## 1. プレトーク

参加者各位から「体で都合悪いところは」について各自から、腰、膝、姿勢などのショートトークがあり盛り上がりました。

## 2. 本番

冒頭、「整体を専門としています。2015 年月 7 日、『連休明けは姿勢を正して上市からスタート!』と題して進行役を務めました。今回が二度目です」と切り出されて、持参された「骨盤+背骨」の模型をもとに、姿勢について話をされました。

今回の進行は、会場が実に和やかになっているせいもあって、質問や感想が続出し、質問に答えるトークラリーとなりました。

以下に、話の内容を項目に整理して要点を記します。なお、文章は進行役第一人称で記しております。

### 2.1 骨の形状

#### (1) 足の骨の形状

姿勢が悪いと背骨の負担が骨盤のゆがみとなり、これが足の形状に波及し、X 脚や O 脚となります。

#### (2) 足を組む

日本ではマナー違反ではありますが、欧米ではマナーなのです。足を組と骨盤には無理がかかります。

#### (3) 頬杖、肘を立てて横になる

一見、体が楽になったかのようになりますが、背骨には負担となります。

#### (4) 首の骨

首を良くぐるぐると回すには首の骨をすり減らすことにつながります。気をつけてください。首は前後左右に動かすのみにしてください。

#### (4) 寝る姿勢

横になって寝ると、布団側の方が圧迫されます。

#### (5) 枕

枕が頭首にあっていないと、首の骨に負担がかかります。自分の頭や首にあわせて枕を作ることもあります。

## 2.2 皮膚のたるみ

皆さん大変気になるかと思います。たるみはなぜ生じるかといいますと、骨と皮膚を結ぶ筋肉が縮むことによります。姿勢が悪いと、その筋肉が縮みパなしになりますので、結果として皮膚がたるむのです。(会場の一同、へえー)。

皆さん一番気になるのが首周りにたるみです。両肩と頭とをつなぐ筋肉がと縮むとそうなります。

## 2.3 睡眠

### (1) 睡眠中の骨のゆがみ修復

日中、種々行動で骨にはゆがみがたまっていきます。これを睡眠中に体を修復しているのです。人は一介の睡眠で 40 回歩度寝返りを打ちます。ごろごろしていることが骨のゆがみをとる(修復する)ことになるのです。

子どもは、骨が柔らかく筋力が十分ないので、骨のゆがみがたまりやすいのです。ですから、骨ゆがみの修復もすごいです。睡眠中、寝返ったり、あちこちぐるぐる回ったりするのはそのためです。

### (2) 睡眠のまとめ

睡眠は体にとってすごくいいのです。睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠とがあります。働きは；  
A. ノンレム睡眠: 体の修復中。骨のゆがみをも含め。  
B. レム睡眠: 記憶整理をしています。日中の種々の記憶を睡眠中に脳が整理しているのです。睡眠時間を削って勉強している人がいますが、適度な睡眠がないと覚わかりません。

## 3. エクササイズ

皆さんで (骨の) 体操をいたしました。

- ・前屈
- ・首そらし(夕杓を使って)
- ・肩甲骨の回転
- ・体の左右ねじり
- ・他

## 4. まとめ

まとめますと、人間、二足歩行ですので、どうしても骨にはゆがみが生じます。それ修復を睡眠中に体が自然としてくれています。

## 5. おわりに

今回の朝活は冒頭申し上げましたように、アットホームな雰囲気のもとでアットホームなコミュニケーションを楽しみました。朝活は、終了時刻になってもトクラーが続き、楽しいひと時でした。

翁さん、参加の皆さん、エカラの薄田さん、ありがとうございました。

## 付録

### ◆<案内文>

正しい姿勢=美姿勢でいられると、見た目が若々しいのはもちろん体にとってたくさんの良いことがあります。そのことを知って、ご自身の姿勢、健康に少しでも関心をもっていたきたいです。

### ◆<プロフィール>

「カイロ&エステルーム pole pole(ポレポレ)」の店主、富山市カイロプラクター。

